マイトレーヤ元正大師説法 Lecture

仏教真理の根幹
――すべては心の現われ・四無量心

（二〇〇一年十二月二十二日・名古屋道場）

自分の心が対象の印象を作り出している

今日は、仏教における最も重要な教義に関連したお話をします。それは「すべては心の現われ」というものです。

これは、皆さんが日々経験されているいろいろなこと、これには実体がないんだ

という意味だと考えてください。

皆さんは、例えば、皆さんの家族ないし友人、そして信徒の皆さんであれば、法友やサマナ、成就者の方々を見ると。しかし百人が百人、違った印象を抱きます。これは間違いない。ということは、皆さんの家族、会社の友人、教団の人たちそれぞれについて、百人いれば百人違った人たちがいると思います。ということは、友人に実体があったり教団に実体があるというのではなく、皆さんの心が、その対象についての印象を作り出しているということになるわけです。

過去の経験の蓄積に左右される〝印象〟

皆さんは、その対象から受ける印象というのをコントロールすることができないと感じるでしょう。例えばAさんを見たとき好感を抱く、ないしはBさんを見たときに敵対的な感情を抱く。これをコントロールすることができないと感じます。

しかし、それはコントロールできないというよりは、そのとき生じる印象というのが、そのときだけの経験ではなく、過去・過去世からの経験の蓄積によって決定

されるからです。仏教用語では「経験の構成によって生じる識別」といいます。

つまり、例えばAさんによって過去にいろいろな利益を受けていた場合、Aさんを今日見たときも、その過去の一連の経験が連想されて出てきます。これは自分の意志とは関係なく出てくる。もちろん、Aさん直接の経験でなくても、Aさんと容貌が似ている人に関しての経験が出てくるかもしれない。母親と似た人には好感を抱くとかもこの一例ですね。そして、それは今生だけじゃなくて、突き詰めると過去世までさかのぼって影響がある。

これは、表層意識と潜在意識の関係です。表層意識において、今日自分が何らかの経験をする、ないしは、自分が何らかの行動を取る、その結果、それに関連するデータが潜在意識から出てくるのです。表層意識でAさんを見たときに、そのAさんから連想されてくるものが、潜在意識から立ち上ってきます。そこに肯定的なデータがあるか否定的なデータがあるか、それによってAさんの印象というもの、Aさんに付随して生起する感情というものが決まってきます。

ですから皆さんは、今日Aさんを見るとき、今日のAさんを見ているようで、実は見ていないと言うことができます。皆さんの心の中のAさんから連想される様々

なデータの集積を見ているだけで、それは、今日のAさんにあるものではなく、皆さんの心の中の方にあるものです。よって、Aさんに関する印象が人によって違い、Aさんという外の存在に実体があるのではなく、Aさんを経験する人の心の中にのみ存在しているということになります。

ですから、その人に好感を抱く、喜びを覚えるか、嫌悪を感じる、苦しみを感じるかは、これは皆さんの心の中にある、その人に関連する過去の経験の蓄積に左右されており、それが苦楽を決めています。

対象をどう受け止めるかがすべてを決める

そして、ここで、とても大切なことがあります。

それは、苦楽を生じさせる過去の経験というのは、対象の人があなたに対してどのような行為をなしたか、見せたかによっては決まらないということです。

何によって決まるかというと、あなたがそれをどう受け止めたかによって決まるのです。つまり、過去の経験とは、あなたが対象を見たときにどのように受け止め

たかという経験であり、対象の人があなたになしたことではないのです。

これをカルマといいます。あなたが対象の行為に対してどのように思ったか、ないし、場合によっては話したり行動したかという身・口・意のカルマ、経験の蓄積が、あなたの今日の対象に対する印象、苦楽を決めます。

そして、このカルマが皆さんの経験している世界、人間関係・会社・家族、そして教団を天国にも感じさせるし、地獄にも感じさせます。

さらにこれが、死後において、あなたを神々の世界に転生させたり、地獄の世界に転生させたりすることになります。

四無量心とカルマ・ヨーガでこの世を最高の世界に

そこで、今日一番お話ししたいことが、皆さんがどのように日常の経験を受け止め、考え、行動するならば、それが天国のように喜び・幸福に満ちたものとなり、どうしたら地獄のように感じられてしまうかということです。

仏教では、「すべては心の現われ」と説くと言いました。この一つの意味は、心の持ち方を変えることによってカルマを変えていくと、この世俗も涅槃、すなわち最高の世界と同じように感じることができるということです。難しい言葉では、「サムサーラ（この世）とニルヴァーナ（涅槃）が本質的には同一である」という教義があります。

では、その方法についてお話ししましょう。これが四つの無量心といわれているものです。また、それと密接に関係するカルマ・ヨーガといわれている心の修行法です。

四つの無量心を修習すれば、神々の世界を創造することができる。そして、それを修習した人は、これからの人生を徐々に徐々に幸福多きものにし、来世、神々の

世界に転生することができるでしょう。

一方、それに対してエゴの修習をする人は、徐々に徐々にこれからの生を苦しみ多きものとして、来世は三悪趣、地獄・餓鬼・動物の世界に転生しなければならなくなるでしょう。

聖慈愛
――見返りを求めない愛の実践が幸福へと導く

では、四つの無量心の教えとはどういうことか。それは「四つの広大な心」という意味です。一つ目は聖慈愛、これは聖なる慈愛ですね。これは「見返りを求めずに愛する」という心です。しかし、普通の人は見返りを求めて愛する。

今、エゴと四無量心を対比してお話を進めています。

ではなぜ、見返りを求めると三悪趣を創造し、そして見返りを求めないと四無量心によって神々の世界を創造するかというと、見返りを求める心が強ければ強いほど、それが得られないときの苦しみ、これが生じてしまう。しかし突き詰めると、

見返りを求めても得られない。なぜかというと、みんなエゴで生きていると。人間は皆エゴで生きていると。突き詰めれば、家族の関係も皆、自分優位であると。自分のことだけを考えて生きていると。

だから、皆さんが自分のことを考え、自分に対する見返りを求めて他人と接する。それは、他人に関しても同じです。ですから、あなた方が自分のことを考えているように、他人も自分のことを考えている。ですからこれは、永久に折り合うところがない。

だれか一人でもこの世の中に、あなた方のことを考え、自分のことを考えない人がいればいいが、そういう人がほとんどいないとすれば、見返りを求め、自分のために他を愛するとするならば、それは必ずあなた方の意に沿わない状態になるだろう。

しかし、見返りを求めずに愛するならば、それは、そういう人は非常に貴重だと。そういう人は求められ、必ず愛されることになると。

これが、なぜエゴ、見返りを求める愛によって不幸になり、そして見返りを求めない愛の実践によって人が幸福になるか、ということです。

聖哀れみ――他の悪業を自分の悪業として見る

次に、聖哀れみということについてお話ししたいと思います。今日のお話は、この聖哀れみと次の聖称賛が中心になります。

これは、一般に、真理を知らないがために苦しんでいる人について、その苦しみを自分の苦しみと同じように悲しみ、哀れみ、それを取り除くように努めるという心の働きですね。これは今までの本や説法でご存じの方が多くいらっしゃると思います

しかし、我々の日常の実践で一番問題になるのが、本当は苦しんでいるんだけれど、苦しんでいることがわからないケースです。

例えば、あなたに対して理不尽な批判・攻撃をする人です。あなたに対してでなくてもいい。他に対してそうする人も同じです。こういう人については、あなたは苦しんでいるとは思わないでしょう。

しかし、人は心が安定していて苦しみがないなら、たいてい理不尽な行動をしたりはしません。人間から悪霊の類に至るまで、他に仇なすものは、自分の中に苦し

みを抱えているのです。皆さんも自分自身の行動を振り返れば、それがよく理解できると思います。これをまず認識する必要があります。

そういう人、悪いことをしている人を見て、普通はそれに対して嫌悪が働く。「なんでこんなことをするんだ」とね。または、もっと強い感情、憎しみが働く。これは自分に利害関係がある場合、自分が傷つけられた場合ですね。

そういう場合、皆さんがなすべき実践が聖哀れみの実践、ないしカルマ・ヨーガの実践です。それは、他の悪業を自分の悪業として見るということがベースにあります。つまり、他が悪業、悪いことをなしているのを見た場合、それが自分の中にもある要素であると考えて、反面教師として内省の機会に使うのです。そして、自分と他の悪業を取り除こうと努めるのです。

他の中に自己の欠点を見たとき人は強い怒りを感じる

この教えの実践は素晴らしい果報をもたらします。

まず、次のことをよく考えてください。

わたしたちは、他人の悪業に関して、気になる場合と気にならない場合がありますね。そして、これは心理学者の見解ですが、自分にもある欠点を他に見るとき、人は強い怒りを感じるというのがあります。これは非常に重要なことです。

よく考えてみましょう。自分が持っているある要素について、常々「悪い」と思っているとしましょう。親からも友人からもそれを指摘されて、我慢しているとか。でも、完全にはできないとかということがよくありますね。そして、それを他人に見るとどうなるか。常々、それは悪いことだと考え、気にかけているから、そのために、他人のその要素にも強い嫌悪を感じます。人の心理としてよくわかりますよね。自分はそのことでよく非難されている、ないしは自分は我慢している。そして、それをやってしまっている他人を見る。そうすると怒り・嫌悪が噴き出す。

一方、自分が自分の中であまり考えていないこと、気にしていないこと、それを他人に見るとどうなるか。確かに客観的には悪いことだと思うが、激情が生じることはない。哀れみもわきやすいということになります。

これも先程言ったことと同じです。ある人を見たとき、それに関連して生起して

くる潜在意識のデータ、この中には、日ごろから自分について「悪い」と思っていることなども含まれているわけです。

嫌悪の感情が出てきたときこそ自分を見つめよう

皆さんもそうでしょう。世の中にはいろいろな悪いことがある。しかし、あなた方が世の中の、千も二千も三千もある悪いことの中で、反応することと反応しないことがあるよね。なぜあることに反応し、なぜあることに反応しないのか。それは自分が「悪い」と修習したことと修習していなかったこと、これによって区別されていると。これも一つあるわけです。ということは、他人の何かの行為を見て強い憤りを感じるとき、それは自分の方に原因があるんだよね。自分の過去において何か引っ掛かりがあるわけだ。

だとするならば、他人の行為について強い嫌悪の感情が生起したときこそ、「同じ要素が自分にないかな」と、「自分にもそういう傾向がないかな」と思うことが非常に大切になってきます。

これに気付く智慧のある人は、「ああ、自分にもこういう欠点があって、自分とあの人は同じだな」と気付く。その分、嫌悪・怒りが和らぐ。そして、他人の欠点を自分の欠点と同じように悲しむことができるようになる。これが哀れみです。

聖哀れみの恩恵(1)
——他に対して温かい心を生じさせる

怒りというのは、自分と他人の区別がある場合にしか生じません。もう少し正確に言えば、客観的には区別がないのに、非常に似ているのに、それに気付かずに区別している場合に生じるのです。近親憎悪という言葉があるでしょう。あの言葉は真実です。

法則を知らない人、智慧のない人は、他人の行為が自分の中にもある要素だとまるっきり気付かない。だから、「なんでこいつは、こんなにひどいことをやるんだ」と。

だから、他人に悪いところを見、怒りが生じたとき、その怒りをそのままにせず、

自分の中に見て自省をし、そしてそれを取り除く、そういう修習をする必要があります。

そして、こういうふうに考える人は、素晴らしい恩恵を受けます。

まず、他に対する嫌悪ではなく、哀れみ、愛の心が生じます。温かい心です。これはあなた自身を怒りのストレス・疲労から解放して、安らぎを与えます。「自分も他人もこれによって苦しんでいる」と。「自分も同じだからな」と。「あれで、あの人も苦しんでいるんだ」と。その哀れみによって、その他の欠点・悪業、これを「どうにかしてあげたいな。自分もそのときは苦しかったからな」と。

聖哀れみの恩恵(2)
——自己嫌悪から解放する

そして、それだけではありません。聖哀れみを実践をしている人は、他人からの嫌悪から解放されるだけでなく、自己嫌悪からも解放されます。それはどういうことか。

逆に、聖哀れみではなくエゴの実践をしている人は、他人を嫌悪している間に、ある時期が来ると自己を強く嫌悪するようになります。これは、いろいろな信者を見たわたしの経験から言っていることです。自己嫌悪、卑屈になるんですね。場合によっては孤立してしまいます。

これはなぜか。他人に嫌悪の対象を見ていると。しかし、その要素は本当は自分にもある。しかし、それに気付かず嫌悪し続ける。このプロセスを繰り返し、嫌悪を増幅させる。こうしている間は、自分にもあるその欠点には気付かず、取り除けません。その欠点は大きくなるばかりです。これは、心が盲目の状態です。

そしてあるとき気付きます。「自分にもそういう欠点があった」と。そのときは強い自己嫌悪が生じざるを得ません。なぜなら、わたしはわたしがこれまで散々嫌悪してきた人たちと同じ欠点を持っていたんだ、ということになるからです。他に対して嫌悪を修習、増幅した分、自分に向けられる嫌悪も強くなります。「なんて馬鹿なことをしているんだろう。こんなことをして」と思っていたのに、その「こんな馬鹿なこと」が自分にも見つかるのですから。

日常を天国にするも地獄にするも心の持ち方の蓄積次第

ですから、嫌悪が強く聖哀れみのない人は、他人を嫌悪し、そして自己を嫌悪します。他人を嫌悪して孤立し、自分を嫌悪して卑屈になり、何もやる気が起きなくなり、堕落した状態になる。そして苦しみいっぱいの状態になります。他人も嫌い、自分も嫌い、何もかもが嫌いという状態です。これは一種の地獄ではないでしょうか。

だから、他人を自己の投影と見ずに、自分と区別して嫌悪し続けることは、自分に対して弓をずーっと引いているようなものです。他人に対して矢を放っていたのが、実は自分に返ってくる。これは、他になしたことが自分に返ってくる、自業自得のカルマの法則の一部でもあります。そして、怒りは地獄の転生をもたらすといいますが、生きている間でも、嫌悪が強い人は、自分も含めてどんどん嫌な対象が増えてしまうのです。

ではその一方、四無量心、聖哀れみの実践をする人はどうか。それは他人の悪業・

欠点を見たとき、それが自分にもないかと考える。ですから、自分の欠点が放置されて肥え太ることがありません。こうして、他人を反面教師として、欠点が増大する前に取り除くことができます。だから、あるとき自分のけがれに気付いて、深い自己嫌悪に陥ることはありません。

だから、他人に欠点を見ても全く違う二つの状態が形成されるのです。一つは、エゴによって他人を嫌悪して、それを増幅し、自己嫌悪に陥り、何もかも嫌になるパターン。これは地獄のカルマを形成します。

もう一つは、常に自分に対する謙虚さ・向上心を持ち、他人を見ては自分の改善に生かす。そして、他人については、その欠点を自分の欠点と同じように悲しみ、哀れみ、寛大さや愛を培っていくパターン。この人は他人の欠点を見るたびに成長し、愛が増大し、幸福になります。神々の世界のカルマを形成します。

仏教では、慚愧の念と不放逸が修行者には大切だという教えがあります。常に自分を省み、努力し続けるといったらわかりやすいと思います。聖哀れみ、カルマ・ヨーガを実践する人は、まさにこの実践をしています。

こうして同じ世界にいても、四無量心で見ると、それは、この世界というのは、

ないしは皆さんを取り巻く人間関係、家族・会社・友人・教団といったものは、まさに学びの場、道場だと思えるようになります。エゴで見ると、「自分は、なんて縁に恵まれないんだろう」と、「悪い人ばかり縁ができる」と思うようになります。

そうするとどうでしょうか。皆さんの日常を天国にするのも地獄にするのも、すべては皆さんの心の現われ、日ごろの心の持ち方の蓄積の結果ということになるでしょう。

たとえて言うならば、皆さんの心にエゴの眼鏡をかけるか、四つの無量心の眼鏡をかけるかによって、その世界が違って見えてくるのです。そして、真理の法則に巡り合わない人は、そのほとんどがエゴの眼鏡をかけているのです。

いろいろな迷妄に陥っている人々

人は皆、自分はある程度、物事を、他人を正確に見ていると思っている。しかし、仏教的な視点からは、ほとんどの人が心の目は盲目であると言うことができます。エゴの眼鏡をかけると、他人の悪いところが自分にもあると見えず、嫌なこと・不

満が多くなり、学ぶことが全くできなくなるのです。でも、四無量心の眼鏡をかけたら、それが一転して自分の教師・反面教師にも見える。学びの場にも見える。自分たちの助力者に見えてきます。でも、普通はそれに気付かない。だから仏教では、多くの人が迷妄である、迷路に迷い込んでいるといっています。

いろんな迷妄がある。Aさんといったら、Aさんに実体があると思う。百人が百人のAさんがある、なかなか気付かない。Aさんが悪業をなしていると、それは自分のものだとは思わない、これにもなかなか気付かない。そして自分の人間関係に不満がたくさんある。それは自分の心の持ち方が作り出しているんだと、なかなか気付かない。他人のせいにする。こういったことにもなかなか気付かない。すべては自分の心の持ち方の現われ、過去からの——過去世からのものもあるんだけどね——心の現われなんだということになかなか気付かないのです。

そうして、本当は自分の頭の中に、心の中に詰まっているものがけがれているだけなのに、対象が悪いと思い、そして人間関係が乱れたり、場合によっては争いも起こる。それが人間の世界で日々起こっていることです。

聖称賛の恩恵
――嫉妬心を取り除き、対象の幸福・善業を自分も得ていく

次に、聖称賛についてお話ししたいと思います。

これは、人の幸福・善業を自分のそれと同じように喜び、称賛するということです。

しかし、エゴの眼鏡をかけている人は、人の幸福・善業に対して嫉妬が生じます。つまり、人の幸福が嫌い、人の優れた部分を見るのが嫌いと。これは、よく生起する心の感情です。

では、聖なる称賛をする人にはどのような恩恵があるか。

まず、嫉妬を取り除くことができる。これは明らかですね。

次に、嫉妬がなく称賛していると、どんな恩恵があるか。この人は、自分も、称賛している対象の幸福・善業を得ていくことになります。嫉妬する人はできません。

世俗の世界でも、修行の世界でも、見本となる優れた人にあこがれ、称賛し、それを見習って努力した結果、自分も称賛した対象に近づいていきます。

自分の成長を阻害する嫉妬心

しかし、嫉妬が強い人の場合、心が他の良いところを否定します。他が成長しようとするのを望まない。励ますのではなく、その逆をしようとする。また、他が達成しつつあるときも、その事実を認めない、否定しようとする。また、他の善業を善業と認めない。例えば、修行していても、その価値を認めて称賛せず「大したことない」と考える。

すると、これは自分の成長を阻害します。例えば、他が善業をなしているとき、それを善業と認め称賛していないため、その善業をなさねばならないときも、当然やる気が出ない。例えば、絶えず他が修行しているのを見て「素晴らしい。修行をしていて素晴らしい」と思う人は、「修行は素晴らしい」というデータが根付くが、そうでない人は、「大したことない。あんまり変わらないや」ということになる。こうして、称賛すれば、その対象の物事を自分もやる気にするという効果があります。

そして、他が善業を達成しようとするとき、それを励まさず妨害したり、達成しつつある、ないし達成したことを認めない、見ようとしないことも自分に返ってき

ます。自分が同じ善業を達成しなければならないが、その過程で困難に遭うと、自分も、自分が達成を否定した他人と同様に、それが達成できないのではないかという意識が出てきます。

つまり、称賛は、「彼もできた。わたしもやろう。みんなできる。頑張ろう」という肯定的な観念を形成するが、嫉妬は、「あいつもできたとは思わない（思いたくない）。わたしもできないかもしれない。みんなできないんだ」といった、否定的・堕落的な意識が形成されます。嫉妬の多い阿修羅が、別名意識堕落天といわれ、嫉妬が多くなると卑屈や怠惰な側面があるのも同じことです。

他人に見る善業は自分にもある要素

スポーツの世界でも、長年破られなかった記録を一人が破ると、立て続けに他の人たちも破るという現象がよく見られます。これはだれかができたとなると、その肯定的データが他の人たちの能力も開発することを示しています。修行の成就もそうですね。成就者も連続して出ます。

ですから、人の成長は、自分と他人がセットであるということになります。みんなで成長するか、みんなで成長できないか。でも、普通、自分だけが優れていたい、他よりも幸福でいたいと思い過ぎるあまり、逆に自分の成長を阻害し、自分を不幸にしているんですね。

先程、聖哀れみのところで、他人の悪業は自分にもある要素だと考えることを言いました。同じように、他人の善業も自分にある要素なのです。そして、称賛によってその要素は芽を出し、成長していきます。

カルマの法則で考えても、他人に悪業を見るということは、自分が過去に他人に同じような悪業を見せたからであり、だから、未来において自分が同じ悪業をなす可能性があるし、また、他人に善業を見るということは、自分が過去に他人に同じような善業を見せたからであるということになるから、自分が未来において他人のように善業をなす能力はある、ということになりますよね。

こうして、真理の考え方は、常に自分と他人の区別を和らげていく方向にあります。自分と他人を区別し、他人に嫌悪・怒り・嫉妬を抱くことから人の苦しみは生起しているからです。

称賛は喜びと感謝の心を増大させる

では、称賛のもたらす第三の果報とは、喜び・幸福の増大です。ここでの喜びは感謝から来るものだと言ってもいいと思います。

感謝――、これは今日のキーワードの一つですね。

称賛のない人は、その逆に批判は多いものです。批判というのはエゴが好きなことです。なぜかというと、エゴは、自分だけを愛している、自分だけが優れていてほしい、そして他人は劣っていてほしいと思う。だからできるだけ批判し、称賛はしない。

そうすると、あなたの心には感謝がなくなっていく。「自分の周りには見習う人はいない。大した人はいない。感謝する人はいない」とね。その結果、感謝は少なく不満は多い人間になる。

嫉妬も不満と関係がある。感じとしてよくわかるでしょう。友人の良いところを心から喜び、自分に与えられた環境に対する感謝をしている人、これは満足感が増えます。でも、自分と他人を比較して、嫉妬して、常に「自分はもっと称賛された

い」と思い、他人が自分より優位になると「嫌だな」と常に心配している。当然、自分が与えられている環境に対する感謝はなく、常に不満がある。

だから、称賛が多ければ多い人ほど自分を取り巻く環境を喜び、感謝を持って見ることができる。一方、嫉妬・批判が強いほど、その逆に苦しみが増大する。これも聖哀れみのときと同じです。心の持ち方が天国と地獄をつくります。

法友を称賛すれば、自分も修行ができるようになる

では、皆さんのような修行者に、この聖称賛を当てはめるとどうなるでしょうか。

法友が、例えばよく来道している、教学をしている、財施をしている、法施をしている、三宝帰依を実践している、ということに関して素直に喜び、称賛する。喜ぶ。

「自分には、真理を実践している素晴らしい法友がいるな」、そして「その法友と自分に真理を与えてくださった三宝に感謝しよう」と。「真理は素晴らしいな」と。

こうすると、自分の心の中に「真理を実践することは素晴らしい」というデータ

が入る。そして、「多くの人ができているから自分もできる」というデータも入る。そして、自分は良い友達を持ったという喜び、真理を与えてくれた三宝に対する感謝のデータも入ってきます。こうして修行したくなり、修行できるようになり、喜び・感謝が増える。

よく、「修行しなければいけないとわかっているんだけど、どうもできません」と言う人がいる。その人は、その人なりにまじめな人である。でも否定的な傾向があって、それが自分の修行にブレーキをかけている。そして、他を称賛することは少なく、ましてや感謝は少ない。自分と自分の環境に不満がある。

こういう人は、できるだけ称賛・感謝の実践をした方がいいと思います。まだ「修行は素晴らしいんだ。皆、修行はできるんだ。修行できる環境を与えられたことは素晴らしいんだ」というデータが足りない可能性があるからです。

自己の修行の達成に対しても称賛し、大いに喜ぼう

そして、自分に関しても、達成できていることは称賛した方がいい。そして、「もっ

とやるぞ」と決意するといいと思います。しかし、プライドを背景にして、自分が達成したことを他と比較する癖のある人は、それが他に対して誇れるものではない場合、それを喜ばないという癖がある。しかし、特に修行の場合、自分が達成したことは喜んで、達成できなかったことは懺悔して、「これからはもっとやるぞ」と考えた方がいい。そうすることによって、修行や修行の達成を喜ぶというデータが心の中に入っていく。これで、もっと修行できるようになる。

もちろんここで、喜んだだけで「もっとやるぞ」と決意しなかったり、できなかった部分があるときに懺悔して決意することがないと、自己満足に陥る可能性がある。でも、決意があ

る以上、できた部分を喜ぶことには利益があります。

もちろん、人によっては、自分の現状に意図的に不満を抱き、それをバネにして頑張ろうという人がいます。まじめな人に多いケースです。これは一見いいように思える。それで成功する場合もある。しかし、不満だけで終わる場合も少なくない。

自分の経験によると、これには限界があります。このパターンは、背景にプライドがあります。「自分はこんなことができないなんて情けない。このままではだめだ」と。しかし、修行というのは最終的にはプライドも超えていくものです。ですから、これだけでは限界がある。自分も他人もできたことは称賛して、大いに喜び、そして「もっとやろう」と考える。「みんなで修行して、菩薩になって、すべての魂をマハー・ニルヴァーナに入れよう。それはとても素晴らしく、楽しく、うれしいな。自分たちは幸せだ。どんなに感謝しても感謝し切れない」と考える。

称賛は明るさ・成長・幸福を生み、嫉妬は挫折を生む

修行の過程には、勢いを付ける必要があります。称賛による、肯定的で明るい心

の働きが必要です。そしてこれは、皆さんと皆さんの法友を明るくすることでしょう。道場を明るくすることでしょう。サンガを明るくすることでしょう。

この逆に、嫉妬が多い人は必ず挫折する。なぜかというと、いいことがあってもそれを見ない。他人がやっていてもそれを評価しない。だから、自分がやらなければいけないときに、「他の人もあまり修行していないし、やっても大したことないし、それにこれ、ちょっと難しいし」となってしまう。

しかし、普通の人は、この自分と他人の関係に気付かない。逆に、嫉妬を背景に他人を否定すること、他を引きずり降ろすことで自分が優位に立ち、幸福になると錯覚している。そのため、引きずり降ろし合う関係が至る所に存在している。

こういう考え方は、短期的には、自分が相対的に優位になる状況を作り出すかもしれないが、本質的には、他を称賛し自分も頑張ろうとすることこそ、その人自身を大きく成長させ、幸福にする道です。他を嫉妬して他を引きずり降ろす、邪魔することばかり考えている人は、決して長期的には優れた存在にはなりません。

四無量心の修習で、周りの環境すべてが浄土に

さて、それでは、皆さんの周りの環境について考えてみましょう。

現実として、例えば周りの人たちに、五十の悪いところがあっても五十の良いところがあるとしましょう。

その五十の良いところを見て称賛する。「五十できているな、その部分は素晴らしいな」と。でも、嫉妬の多い人は五十を見ないんだね。その逆の五十の悪いところを見ます。だから、「みんな駄目な人ばかりだな」と。

こうして、見方によって、日々心の中に、潜在意識にインプットされるデータが変わっていく。同じ環境にいても大きく変わってしまう。

そして、一つ前の聖哀れみ、カルマ・ヨーガと合わせて考えてみましょう。

聖哀れみによって、人の悪いところを見て自分の悪いところを省みて、それを反面教師として学びの機会とし、自他の悪いところを取り除こうとするということでした。しかし、哀れみがないと嫌悪の対象になる。

よって、聖称賛・聖哀れみを持った人は、五十の良いところ、五十の悪いところ

についてどういう心の働きを蓄積するか。まず、五十の良いところを喜び、称賛して見習い、感謝する。五十の悪いところから学び、改善しようとし、他の悪いところも自分のそれと同じように悲しみ、取り除こうとする。つまり、全体の百が生かされる。成長・幸福・感謝・愛に結び付く。しかし嫉妬と嫌悪の強い人は、五十の良いところは見ず、五十の悪いところに嫌悪する。だから成長できず、堕落し、嫌なこと・不満・怒りばかり増えていく。

こうして四無量心の見方を修習することで、わたしたちの環境は神聖な道場、真理勝者の浄土、高い天界になります。「自分の周りには良い見本がたくさんある」と。「自分の悪いところに気付かせてくれる機会がたくさんある」と、「みんな助けてくれる。導いてくれる」と。「それは素晴らしい」と。

天界というのは、光り輝いていて、その光が喜びで、女神がいて……、そういうふうにみんなイメージする。それは実際にそうだが、それを信じない人、来世を信じない人でも、今の生き方を変えることによって同じ環境が天国にも地獄にもなるんだ、ということは理解できるでしょう。そして、それがわかるのであれば、すべては心の現われ、自分たちの心の持ち方の蓄積ですべてが違ってくるという、真理

の教えを信じることができるでしょう。

そしてこの世を、教えに基づいて、心の持ち方で、喜び多き天国にも苦しみばかりの地獄にもできるなら、その心の蓄積によって、死んだ後の来世も、天国に行くか地獄に行くかが決まるんだということです。

聖無頓着——好き嫌いの捨断によって幸福に

最後に、四つの無量心の四つ目、聖無頓着というのがあります。これは最高の実践だといわれています。これは、いろいろな苦しみ・喜びに頓着しない、とらわれないということです。別の言い方をすれば、好き・嫌いの捨断と言うとわかりやすいかもしれません。

好き嫌いの激しい人は、自分が嫌なことは「これも駄目、あれも駄目」と、どんどん排除していく。感情の起伏が激しくなる。一方、真理にのっとって好き嫌いを滅尽していく人、特に苦しみを喜びに変えていく人は、これは喜びが増え、苦しみが減っていく。

一般の人がいるからわかりやすく説明しますが、仏教では、苦しみというのはカルマの浄化、悪業の浄化だといわれています。つまり、苦しいとき、実はそれは過去世からの悪業・苦しみの因が浄化されている、清算されているんだと。だから悪いことではないというふうに考えるんだね。

だとするならば、苦しみは喜びになる。喜びを経験しているとき、それはそれでよしと。苦しみを経験しているとき、それもそれでよしと。だからどちらもよしと。どちらも幸福ということになるわけです。

一方、好き嫌いが激しくなると、ちょっと嫌なことでも「これも嫌、あれも嫌」と。こうなると、徐々に苦しみの対象・範囲が大きくなり、喜びの対象・範囲が狭くなる。どんどん苦しみが増え、喜びが減ると。

苦しみは閻魔大王（夜摩天）の御使い

カルマの法則をあまり信じていない人のために、もう少しわかりやすくお話をしましょうか。

これは少し難しいことかもしれませんが、人が傷つけられたときに苦しむ。これはなぜかというと、自己を愛しているからです。要するにプライドが強い人ほど、傷つけられたときに苦しむ。これをカルマといっています。自己を愛している、自己を愛する、これをカルマといっています。

とすると、人に傷つけられたときに、それは自分を愛しているから自分は苦しんでいるんだということに気付く、そういう機会だとも言えるんですね。苦しまない限り、それには気付かない。だから何か苦しいときには、その原因というのが、自分が自分を溺愛し過ぎているから、愛し過ぎているからなんだという真実に気付く、そういう機会なんだと。これは経典にあります。

経典では、閻魔大王ですね、教団では正確な表現で「夜摩天（意味を表わす訳語は、支配流転双生児天）」といっていますが、それが死者に対してこう語ります。「あなたには、わたしの御使いを送ったはずだ」と。「生・老・病・死、その他の苦しみを送った」と。「あなた方はそれに気付かなかったか」と。「あなた方は自己を愛し過ぎるがゆえに、煩悩が強すぎるがゆえに苦しむ。それを教えるために御使いを送ったよ。それに気付かなかったか」と。「たくさんの御使いを送ったんだ」と。

しかし、普通の人は苦しみは悪いことだと思う。そう思い込んでいるだけだ。それが御使いだと思わない。過去の悪業の清算だと思わない。よってまた悪いことをすると。つまり、「苦しい、嫌だな」と、「何か楽しいことないかな」と。「人に傷つけられた、上司に叩かれた、ストレスがたまった、じゃあ酒を飲もう」と。それでごまかす。でもまた翌日、嫌な思いをする。

自己愛が強まるほど苦しみは増大する

修行者は、そのときに、「ああ、自分は自分のことばかり考えているから苦しむんだな。よく考えると、例えばアフガニスタンとかほかの国では、自分よりも何億倍も苦しんでいる人がいる。そういう人のことを考えず自分のことばかりを考えて、自分の狭い世界に心がとらわれているがゆえに、ちょっとしたことで苦しいんだな」というふうに正しく考える。そうすると、どんどんどんどん苦しみの許容量が大きくなり、そういう場面に遭っても苦しまない、ないし、そういう場面こそ修行の場なんだと喜べる心の形成がなされる。

一方、先程言ったようにエゴに基づく考え方では、どんどんどんどん「この上司は嫌だ。違う場所がいい」と、そういうふうに考える。苦しみから逃げる。でも、苦しみというのは、自己を愛している限り追ってくる。だから、逃げても逃げても、逃げようとすればするほど、自己を愛して逃げようとすればするほど、自己に対する愛というのが強まってしまうから、逆に苦しみが増大してしまう。

心が幸福になれば外側の現象も良くなる

ですから、聖無頓着を実践することによって苦しみが減り、喜びが増大する。ここではまず言いたいのは、外側の現象が変わるから幸福になるということではなく、変わらなくても、それから受ける印象が変わるから幸福になる。幸・不幸というのは皆さんの心の中、頭の中にあるから。これが第一です。

そして、そうやって心の持ち方を変えると、外側の現象も変わってくる。これもカルマの法則です。これはある意味では当然のことです。

四つの無量心を実践している人は非常に少ないでしょう。普通の人はエゴばっか

りだから。だから、その人は非常に愛される。見返りを求めず聖慈愛の実践をし、悪業をなし苦しんでいる人を嫌悪せず寛大で、聖哀れみの実践をし、優れた人を嫉妬せずに聖称賛し、どんなときにも心を乱さず聖無頓着の実践をする人、こういう人は非常に珍しく価値がある。だから、当然愛され、好かれ、幸福になる。これは当たり前ですね。仏教的に言えば供養に値し、称賛に値し、帰依に値する。人生の師になるわけです。だから現象も良くなる。

「すべては心の現われ」に気付いたとき輪廻を抜け出すチャンスを得る

そろそろ今日の話をまとめましょうか。

すべては心の現われであると。

しかし、人間というのは心にエゴの眼鏡をかけているがゆえに、目の前にある対象が悪いとか良いとか、自分の外側に幸福があるとか不幸があると錯覚している。そして間違った方法によって幸福になろうとし、どんどん逆に不幸になる。

それを捨て、四無量心の眼鏡をかけようと。自分の心がすべての幸福・不幸を生み出していることに気付こうと。そして、そうすると同じ環境でも幸福が増え、不幸が減る。そして環境自体も変わってくる。内外の双方で幸福の因が増大する。

そして、この「すべては心の現われ」、幸・不幸は自分の心が生み出すものなんだと、自分の世界は自分の心が生み出すものなんだというこの真理に気付いたとき、人は輪廻の大海から抜けるチャンスを得ることができます。それまで抜けられません。だから、輪廻の苦しみの一切は自業自得、カルマの法則によって生じています。

人間以上の転生を続けることの難しさ

では最後に、称賛・感謝の実践として、最も大切なことを確認しておきましょう。それは、皆さんが真理に巡り合ったことは類い稀な功徳の結果であり、大きな喜びであり、感謝の対象であるということです。

今、この地球にはものすごく多くの生命体がいる。それは虫とか動物、彼ら一つ一つにも魂があって、人間に生まれたり、または今のような下等な生命形態に生ま

れることがある。その無数の生命体の中から人間に生まれ変わること、これは非常に難しい。数学的に考えればわかるよね、足の下には百万といった微生物が存在している。皆さんの一つの足の下にね。

だから偶然の確率で言うと、人間に生まれることはものすごく難しい。そしてその人間の中から、真理の教え、つまりすべては心の現われだということ、これに巡り合うことのできる魂、これはさらにものすごく少ない。

人間に生まれ変わって再び人間に生まれ変わることはあるけど、それは一万人に一人とも、百万人に一人ともいわれている。偶然の確率だったらわかりやすいよね。微生物が足の下に百万いるのだから。だから、人間に生まれて人間に生まれ変わることだけでも、相当の善業を、功徳を蓄積した人の場合だと考えることができるでしょう。

これはアレフだけの教えではない。サキャ神賢真理勝者（釈迦牟尼）の言葉として、経典においてそう書かれています。大乗仏教の経典にも書かれています。

だとすると、大ざっぱに言えば、アレフとは限らないけれど、皆さんのように真理の教えを実践しているような人、そういう人であることが人間界、ないしその上

に生まれ変わる条件だと言っても決して言い過ぎではない。それほど人間以上の転生を続けるというのは難しい、ということです。

皆さんほど幸福な魂はいない
功徳に対する称賛と三宝への感謝を

そしてこの、人間の生を得てさらに真理の教えに巡り合うことができること、これを「貴重な人間の転生」といって、「宝のようなものだ」とチベットなどの経典ではうたわれています。それは、それを得ることがものすごく難しいと。それはもう、長い輪廻転生の中でそれに巡り合うとしたならば、それが最後のチャンスだと思うくらい大切にしなさいと書かれています。

そして、皆さんはそれに巡り合っている。そして皆さんの多大な功徳、これがこの巡り合いには関係している。それは大いに喜ぶべきだと。そして、それを与えてくださった三宝に心から感謝すべきだと。自分が過去・過去世で功徳を積めたのも、教えを与えてくださった三宝があればこそだからです。

これを理解すれば、ここにいる人たちに不幸な人なんて一人もいない、と感じることができるでしょう。もし不幸だと考える人がいたら、それは、その人の心が称賛・感謝・哀れみなどが足りず、嫉妬・嫌悪などが強いだけにすぎません。そして、自分の周りのすごく狭い世界の中で、自分と他人を比較したりして幸福・不幸を決めているだけです。

ありのままに、多くの生き物が自分よりはるかに苦しんでいる状態であるこの世界、地球を見て、ありのままに自分の家族・友人の良いところを喜んでね、悪いところは自分にもあると考えて、謙虚に愛を持って見ることができれば、そういうことには決してなりません。

真理が根付いていない場合、心というのは多くの場合、ほとんど盲目に近い状態と考えた方がいいでしょう。自分は現実をよく見ているんだと思いながら、エゴによって見る範囲が大きく制限されていて、見たものについても受け止め方を大きくゆがめてしまう。例えば、六十億の人間が住んでいるけれども、周りの二、三十人しか見ていない。そして、人のいいところをなかなか見ず、欲求不満ばかりをため込みがちです。

だから、真っ黒なエゴの眼鏡を捨てて、透明な四無量心の眼鏡をかけましょう。そうすれば、皆さんほど幸福な魂はいないんだと。皆さんほど貴重な機会に巡り合っている魂なんていないんだと、いうことになります。

そして、その徳を自ら称賛して、「これを生かしてもっと向上するぞ」と考えましょう。そして、先程、他人の良いところを称賛すると言ったけれども、その他人の良いところの称賛をする人は、自分の良いところの称賛もできるんだ。自分と他人の双方に肯定的になります。

だからまずやらなければならないこと、それは自己の功徳に対する称賛と喜び、そしてそれを与えてくださった三宝、仏教の帰依の

対象に対する感謝だと。これがないと皆さんは道から外れる。なぜかというと、教えに対する喜び、教えが実践できることに対する喜び、これがどんどん減っていくからです。

他人の長所は称賛し、短所は自省の材料に

そして、四無量心、特に聖称賛、これがないと同じように道から外れる。例えば道場にいて、サマナを見ても、友達の信徒を見ても、その多くの功徳・長所は見ずに、「それは当たり前だから」と考えて称賛をせず、悪いと思うところばかり気にしていれば、当然皆さんの心の中には人の欠点とか、真理とは思えないところの記憶しか残らない。

しかし、良いところをありのままに見て称賛するように努めれば、良いところのデータがどんどん入る。「真理の実践は素晴らしい」というデータがどんどん入る。だから、自分も修行ができるようになる。

周りの人たちが七十パーセントは真理を実践していて、三十パーセントは真理を

実践していないとしたら、皆さんは七十パーセントの部分を正しく称賛して見習い、感謝し、残りの三十パーセントに関しては、自分にもないかなと省みるべきだと思います。そうすれば自分の浄化・向上が飛躍的に進みます。しかし、不満・嫌悪ばかりだと自分は一向に成長しない。

それに、不満・嫌悪を背景に他人を批判しても、なかなかうまくいかない。まず、不満・嫌悪は心が乱れている状態です。もちろん、他人について理解できない部分について質問をしてはいけないとか、欠点を指摘して直してやろうとしてはいけないと言っているわけではない。批判については、批判という言葉の意味によるけど、一概に否定しているわけではない。しかし、批判する場合でも、「自分にも批判の対象と同じ欠点があるんだ」という気持ちを持ってそうしなければならないと思います。

そこで嫌悪・憎しみなどの感情が出ると、相手を導くことは難しいと思います。なぜなら、相手を正確に理解できない可能性が多い。先ほど「盲目」という言葉を使いましたが、人は怒りにとらわれているとき、心が興奮で倒錯していますから、正確な判断がしにくくなっている。さらには、相手にはあなたの愛は伝わりにくい

でしょう。愛と逆の嫌悪があるのですから。

だから、他人の間違いを直そうと思う人、指導しようと思う人の秘訣として、そういう人ほど他人の良い部分を十分に称賛する必要があると思います。日ごろから自分を認めてくれると感じる人には、人は愛を感じ、欠点の指摘、諫言（かんげん）にも従いやすいものです。実際に経典では、称賛する人は地位が与えられるカルマを得る、ということがあります。

それから、不満・批判・悪口に偏り、称賛が少なければ、苦しみが多く喜びが少ない状態です。ヨーガ的には、喜び＝功徳のエネルギーがなく、チャクラ、ナーディーがかがれていて、心身共に充実感がない、重たい状態ですね。この状態で他人を指導したり、批判して導くことは難しいでしょう。

まとめ——すべての幸・不幸は皆さんの心から生まれる

そして最後のポイント。これまでのお話でおわかりいただけたと思いますが、称賛といっても、その人を全面的に称賛しろと言っているのではない。完全な人でな

ければ全面的に称賛することはおかしいでしょう。そうではなく、自分がわかる、真理の教えにのっとって素晴らしいと思うところ、それを素直に称賛すればいいのです。善業の量というのは、信徒の仲間・サマナ・師補・成就者で割合が違うでしょう。でも、すべての法友にいいところがあるはずです。

今日は皆さんに、皆さんが幸福になるために最も大切な教えについて、お話しできたのではないかと思います。それは、すべての幸福・不幸は皆さんの心から生まれるということです。「すべては心の現われ」という仏教の奥儀です。

そして、その教えに巡り合った皆さんは、大変なチャンスを手にしています。仏陀・覚者の心の芽を有していると言ってもいいでしょう。

その皆さんの功徳を大いに称賛し、そして、皆さんが日々の実践を通してそれを大きくはぐくみ、いつの日か覚者になることができるように、三宝に祈りたいと思います。